ameil de chascun une dragme et folliadi et saffran oriental de chascun une dragme et amidre la tierce partie de .i. dragme et de musc la septiesme partie de une dragme et en faites poudre et le destrempes en iaue de pluie et le laissies demourer .iiii. jours et aprez le coulez et le soir quant vous ales couchier si le vous metes sus les ielx et au matin les lavez de iaue de fenoil. ce fait bon a fere a tous ceuls qui veulent maladies des ielx eschever.

le iiie chapitre de garder la sante des oreilles

Tout aussi come vous avons parle des iex vous devez savoir des oreilles quer si come on peut vivre sanz la veue ne peut on vivre sans oir. mes pour ce que par loir a len perfection de savoir se doit chascun pener de tant come il pourra de garder les oreilles en sante. Car si come dist aristotes quant que nous savons dautrui. Et a ce meismes sacordoient les philozophes qui apelloient les oreilles portes de savoir. Et vous devez apercevoir que les oreilles pour la choison de oir sont bien necessaires tant se pena nature de faire les oreilles soutilment que les fist de tendrum quer se elle les eust faites de char purement elles ne peussent longuement retenir lor forme. Et se elle les eust faites dos elles fussent de maintes choses grevees. et fist lantree des oreilles avis pour la voix q viene miex resoner et pour garder que li airs ne viengne soudainement froit ou chault qui peust loreille empirer. Or convient dongs pour les maintenir saines que len se garde de mengier viandes grosses et de emplir lestomac trop. et de endormir soi si tost comme on aura mengie. et garder soi du froit et du vent et de grant chant et de grant canour quer cest une chose qui moult destruit loir. Et comment pour la maladie eschiver chascun jour nettoier les oreilles de lordure. Et prendre garde que liaue ni entre ne aultre chose ni puisse entrer ne chooir. Car empostumes en vienent legierement et especialment liaue tost lors quant elle i entre. si vous hastes de metre la hors en telle maniere prenez .i. tuelet de plume doue ou dargent et le metez en loreille et souchies et estinnes et toutsar cest moult bon mes que la teste soit enclinee vers loreille ou liaue est entree. Et encore poez prendre mesce de coton et metre dedens loreille me de quil seit dehors soit moille en ouille et la lumez. Car les chaleurs du feu trairont hors liaue. Et ce vous avon nous apris pour ce que telx choses avient souvent tout soit ce qui ne soit pas de nostre entencion. Encore pour garder la sante des oreilles vault moult a metre .ii. goutes ou .iii. doille damandes ameres mais que loie soit tiede. Car choses froides et chaudes ni doit on pas metre si come dit vous avon. Et pour garder les oreilles de postumes et de vers quelles ne vienent as oreilles et de ce vous poez apercevoir quant il vendront ou visage vers et la teste sera chaude. prenez ius de merchine et le meslez en vin aigre et le coulez et chascune sepmaine en metez .i. poi une fois ou .ii. es oreilles cest une chose certaine et esprouvee pour les maladies des oreilles eschever.

le iiiie chapitre de garder les dens et les gencives

Des dens vous convient aprendre coment vous les denz en sante maintenir et en biaute chascun de ce se doit pener de ce faire pour ce quil donent grant biaute au corps et sont necessaires pour la viande macher. a ce quelles decinsent plus legierement a la fornaille. Qui veult donc garder les dens en sante si les convient garder de .viij. choses. La premiere si est deschever tant come len peut viandes et bevrages qui en lestomac se corront legierement si come lait poissons sales et autres petis poissons frois de rivieres. si come de cervoise vin de

beuvrages

pōmes et vin gros noire. ¶ La seconde qui se garde de vomir souvent. Car le vomir raemplist les dēs et les gencives dumours qui en qui se corrōpēt. ¶ La tierce siet de machier bi toutes choses doulces si cōme sont viandes senblable choses qui son faites de miel cuit et de dates et aultres viandes senblables. ¶ La quarte siet de garder que len brise aus dens choses dures et fors. Car se pointe venoient douleurs il li pourroit descēdre humeurs qui grever les pourroit. ¶ La quinte si est cō ne mete en sa bouche choses gelees si cōme nef glace choses senblables pour ce que ce destruit le sens et la vertu des dens ¶ La .vi.e siet que len ne preigne choses chaudes ne trop froides ne trop chaude chose aspre. ¶ La vij siet de purgier et de netoier la viande et lordure qui entre es dens non pas si ordens qui face les gencives saignier et les gencives et les dens moiion. et froter est bon de pouldre et dautres choses atēpreuit qui cōfortent les dens et les gencives si cōme no9 vous aprendron ca en avant. ¶ La viij siet de garder que len ne mēuiste point choses qui de leur ppre nature ont les dens destruis et grevez si cōme sont poriaux et oignons et maintes autres. ¶ Ce sont les choses qui convient garder pour les dens saignement maintenir et nō pas seulement ces choses que no9 vous avons dites et nōmees, mais froter les dens des choses que no9 vous dirons les tient en biaute et leur fait maintes maladies eschever. Mes que le froter soit fait atrempeement nō pas si forment qui destruie lumeur qui est es dens et es gencives et qui face les gencivē enfler et quelles soient prestes de recevoir les fumees qui vienent de la forcelle et dautre part. et telz froters fait plus mal que bien. ¶ Pour garder les dens prenez une once de corne de cerf arse et semence de tamaris et cyprei et roses et piquenart de chascun autant et salgēme. une quarte donce et en faites poudre delie et le metes en .i. drapel et en frotes les dens et apres les laves de bon vin chault. ceste poudre garde et cōforte moult les dens et les gencives. Encore prenez la racine dun citoual et le faites boulir en vin et du vin ou elle sera cuite lavez la bouche ij fois ou .iij. le mois. Car cest une chose qui fait moult bōne alaine de bouche et garde les dens de douleurs et daultres maladies si cōme dit Avicennes. Encore pour les gencives cōforter et les dens blanchir prenez marbre blanc. coral blanc et os de seche et salgēme et encens et mastic et de chascun egaulment et en faites poudre delie et le metes en .i. sachet de tele et en frotes les dens et de bon vin les lavez apres et puis les frotes dun drapel descarlate. Encore pour les gencives qui voulentiers saignent et pour les dens blanchir et pour faire bōne alaine. prenez galle muguete et pōme manne seil rosti et corne de cerf arse de chascun .iij. dragmes et rodioni alum mine pōme guernate galle muscuete. balaustie de chascun .ij. dragmes et .spic. cost et lingua loeis sandalis de chascun une dragme et en faites poudre delie et en frotes les dens. Se vous voules remouvoir la cesinement des dens qui souvient aviēt machez pourcelaine amandes avelennes. fromage rosti et vin chaut tenir en la bouche et seil et toutes aultres choses chaudes ostent tel maladie

Le v^e chapitre de garder le visage et davoir belle couleur.

Pour plus briefment parler si vous lairon a dire du nez des levres du menton et des aultres membres du visage de chascun